

## Pilates 18:30-19:30 (09.08.-27.09.2021) -ausgebucht-

Dieser Kurs richtet sich an Selbstzahler und ist sowohl für Anfänger mit Vorkenntnissen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Er bietet einen Einblick in die Methode des klassischen Pilates – Mattentrainings und erleichtert Anfängern den Einstieg. Es werden die Grundlagen der Pilates – Methode und ihre weiterführenden Variationen mit Hilfe von Kleingeräten (Rolle, Ball, Theraband) erlernt und vertieft:

Stärkung der Körpermitte ("Power House")  
 Stärkung der gesamten Tiefenmuskulatur  
 bewußte Atmung  
 Konzentration  
 präzise und fließende Bewegungsabläufe

Dieser Kurs findet in einem individuellen Rahmen (5-10 TN), in freundlicher und warmer Atmosphäre statt. Somit ist es mir möglich, ganz individuell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten eines jeden Teilnehmers einzugehen.

Dieser Kurs kann im Studio oder online per Live-Stream besucht werden.

nächster Kurs: 11.10.-29.11.2021

Preis: 135€ (8 Termine)

Bonus: Eine gratis Unterrichtsstunde auf Video

## Termine

Die hier angezeigten Kurse (60 min) finden immer als Block statt und können nur als Ganzes gebucht werden. Die meisten Kurse werden in Hybridform unterrichtet, d.h. die Kurse können sowohl im Studio als auch online besucht werden. Im Studio stehen aktuell 6 Plätze zur Verfügung. Für die Teilnahme im Studio ist eine vollständige Impfung Voraussetzung. Für weitere Infos zum Kurs, klicke einfach auf den gewünschten Kurs im Kalender. Alle Infos zu den Kursgebühren findest du unter [Preise](#).

Gern kannst Du einen individuellen Termin für [Einzelunterricht als Solo/Duo/Trio-Training](#) buchen. Dies ist besonders bei körperlichen Beeinträchtigungen oder wenig Vorkenntnissen empfehlenswert.

Anmeldung bitte direkt an [tayopi@yoga-pilates-berlin.de](mailto:tayopi@yoga-pilates-berlin.de) oder über das [Kontaktformular](#).

Zum Ausdrucken oder Speichern des Stundenplans bitte auf das PDF-Icon am Anfang dieser Seite klicken.

### Neue Kurse im Studio:

Ab Januar 2022 bietet Tayopi neue Gruppenkurse an. Aufgrund der großen Nachfrage werden die meisten Kurse in Hybridform abgehalten. Dies gilt auch für die [Hatha Yoga-Präventionskurse](#).

### Online-Training - Wie funktioniert das?

Die Onlinekurse laufen über Skype und dauern 60 Minuten. Skype ist kostenlos und kann einfach aus dem Internet heruntergeladen und installiert werden. Ihr bekommt 10 min. vor Kursbeginn einen Link per mail zugeschickt, über den ihr euch dazuschalten könnt. Alternativ ist es auch möglich, als Gast teilzunehmen. In diesem Fall ist es nicht nötig, Skype zu installieren. Bei Fragen kontaktiert mich gern.

September 2021				Oktober 2021 >		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1 Einzeltraining Solo/Duo/Trio *Hatha Yoga 18:30-19:30 (01.09.-03.11.21) -ausgebucht-	2 Einzeltraining Solo/Duo/Trio *Hatha Yoga 19:00-20:00 (12.08.-30.09.21) -ausgebucht-	3	4	5
6 Einzeltraining Solo/Duo/Trio Pilates 18:30-19:30 (09.08.-27.09.2021) -ausgebucht-	7 Einzeltraining Solo/Duo/Trio *Hatha Yoga 18:30-19:30 (10.08.-28.09.21) -ausgebucht-	8 Einzeltraining Solo/Duo/Trio *Hatha Yoga 18:30-19:30 (01.09.-03.11.21) -ausgebucht-	9 Einzeltraining Solo/Duo/Trio *Hatha Yoga 19:00-20:00 (12.08.-30.09.21) -ausgebucht-	10	11	12
13 Einzeltraining Solo/Duo/Trio Pilates 18:30-19:30 (09.08.-27.09.2021) -ausgebucht-	14 Einzeltraining Solo/Duo/Trio *Hatha Yoga 18:30-19:30 (10.08.-28.09.21) -ausgebucht-	15 Einzeltraining Solo/Duo/Trio *Hatha Yoga 18:30-19:30 (01.09.-03.11.21) -ausgebucht-	16 Einzeltraining Solo/Duo/Trio *Hatha Yoga 19:00-20:00 (12.08.-30.09.21) -ausgebucht-	17	18	19

September 2021

Oktober 2021 >

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
20	21	22	23	24	25	26
Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio			
Pilates 18:30-19:30 (09.08.-27.09.2021) - ausgebucht-	*Hatha Yoga 18:30-19:30 (10.08.-28.09.21) - ausgebucht-	*Hatha Yoga 18:30-19:30 (01.09.-03.11.21) - ausgebucht-	*Hatha Yoga 19:00-20:00 (12.08.-30.09.21) - ausgebucht-			
27	28	29	30			
Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio			
Pilates 18:30-19:30 (09.08.-27.09.2021) - ausgebucht-	*Hatha Yoga 18:30-19:30 (10.08.-28.09.21) - ausgebucht-	*Hatha Yoga 18:30-19:30 (01.09.-03.11.21) - ausgebucht-	*Hatha Yoga 19:00-20:00 (12.08.-30.09.21) - ausgebucht-			

A = Anfänger, AmV = Anfänger mit Vorkenntnissen, M = Mittelstufe, alle = alle Level,  
 \*Hatha Yoga = Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich